



Der Tag in München

Antonio Seidemann ★ Telefon: 089/530 65 26
E-Mail: freizeit@tz.de
Postfach 80282 München

Unser Tipp



Im normalen Leben ist Matthias Brandtstätter Kunststrolcher. Ab und an wird er zum Troll F.: Ver.

Troll Wurlitz bittet zur Herbstgaudi

Dschungelpalast. Sa., 14.30 bis 18 Uhr, So., 10 bis 16.30 Uhr: Pünktlich zu Beginn der Herbstferien lädt das Feuerwerk zu einem Festival für Alt und Jung ein. Täglich bis 5. November wird im Dschungelpalast gebastelt. Außerdem warten Schnupperkurse und kindgerechte Theaterstücke auf die Gäste. Das Spektakel startet am Samstag mit einer Rallye. Ab 15.30 Uhr geht **Matthias Brandtstätter** als Wurlitz, der kleine Troll, mit den Kindern auf musikalische Reise ins gruselige Moor. Der Sonntag beginnt mit einem musikalischen Frühstück. Ab 15 Uhr bittet **Judith Gorgass** zum interaktiven Märchentheater. (Hansastraße 39, Eintritt frei, evtl. Materialkosten)

Das ist auch noch los

Reithalle. Sa. und So. jeweils ab 16 Uhr: Unter dem Motto *Blumen Russlands* findet am Wochenende ein binationales Festival statt. Das Kulturministerium der Russischen Föderation lädt in Zusammenarbeit mit dem Bayerischen Staatsministerium für Bildung und Kultus, Wissenschaft und Kunst zu zwei großen Veranstaltungen in der Reithalle und darüber hinaus zu einigen kleineren Events an anderen Orten. Am Samstag präsentieren junge Musiker wie **Anna Beljajewa** Werke der russischen und internationalen Klassik auf Klavier, Akkordeon, Violine, Flöte und anderen Instrumenten. Am Sonntag zeigt das Karelische Nationaltheater das Märchen vom *Bärensohn* in einer Singspielvariante auf Finnisch, Karelisch und Wepsisch. Geeignet ist es für Zuschauer ab acht Jahren. An beiden Tagen sind vor und nach den Veranstaltungen Ausstellungen mit Kinderzeichnungen und Marionetten zu sehen. (Heßstraße 132, Eintritt frei, Anmeldung erbeten unter Telefon 089/12 16 23 70 oder E-Mail: dagmar.hahn@reithalle-muenchen.de)



Kranhalle. So., 20.30 Uhr: Hinter der Band **Joco** verborgen sich die Schwestern **Joseph** (links) und **Cosima Carl**. Ihre Spezialität ist sphärischer, minimalistischer und hymnischer Indiepop. Am Sonntag stellen sie ihr neues Album *Into The Deep* vor. (Hansastr. 39, 18 €)



Foto: Ver.

Nicht vergessen

Mit neuer CD „Medusa“ auf Tournee

Zuletzt waren **Paradise Lost** 2016 zu Gast in Deutschland. Am So. ab 20 Uhr spielen die britischen Gothic Metalter in der Theaterfabrik (Friedenstr. 10). 34 €.



Foto: Ester Segarra

Das große tz-Interview mit Organisations-Experte Uwe Freund

Endlich mehr Zeit für Sie

Immer mehr Informationen auf verschiedenen Wegen prasseln auf den modernen Menschen ein – im Berufsleben, aber auch privat. Oft hinterlässt das dann das Gefühl, viel zu tun und zu wenig Zeit zu haben. Doch die Verwaltung von Zeit lässt sich lernen, sagt Uwe Freund (52). Der gebürtige Hanauer ist Kommunikationstrainer in München und vermittelt den Teilnehmern seiner Seminare seit 28 Jahren unter anderem, wie gutes Zeitmanagement funktioniert.

In der Nacht auf Sonntag werden die Uhren umgestellt, wir haben dann am Sonntag eine Stunde mehr Zeit. Werden Sie diese dazugewonnene Zeit bewusst sinnvoll nutzen? Oder ist Ihnen das als Zeitmanager völlig egal.

Uwe Freund: Ja, auf jeden Fall – ich nutze die zusätzliche Stunde ausgesprochen sinnvoll: zum Nichtstun und Entspannen. Schön, dass der Sonntag eine Stunde länger ist! Ich freue mich schon auf die ich nicht durchgeplante Zeit.

Die moderne Arbeitswelt erfordert immer mehr perfekte Organisation. Viele Menschen haben ständig das Gefühl, zu viel zu tun und zu wenig Zeit zu haben. Kann man diesem Kreislauf überhaupt entfliehen?

Uwe Freund: Stimmt, wir sind schneller und produktiver als vor 20 Jahren, aber damit steigen auch unsere Erwartungen an uns selbst und an andere. Wir sind permanent erreichbar. Und es gibt immer noch etwas mehr zu tun, zu sehen und zu wissen. Dabei ist das Gefühl der Überlastung oft auch hausgemacht: Wer zum Beispiel bei jeder E-Mail, jeder WhatsApp usw. eine akustische Meldung bekommt, setzt sich selbst unter den Druck, nun auch sofort zu antworten – egal, was man sonst gerade macht. Die elektronischen Nachrichten werden wichtiger genommen als der persönliche Gesprächspartner.

Gibt es unterschiedliche Typen von Menschen, die ihre Zeit auch auf unterschiedliche Weise aufteilen sollten, um am Ende zufrieden zu sein mit ihrem Tun?

Uwe Freund: Ja, denn Menschen haben ein unterschiedliches Bedürfnis nach Struktur und Planung. Stark logisch-analytisch geprägte Personen sind am Ende zufrieden, wenn alles so gelaufen ist, wie sie es geplant hatten. Plötzliche Planänderungen führen zu negativem Stress. Eher räumlich-bildlich geprägte Personen brauchen mehr Raum für Unvorhergesehenes, soziale Kontakte und Spontanes. Dafür muss dann Zeit in der Planung vorgesehen sein, zum Beispiel mehr Pufferzeiten. Das Unvorhergesehene in Maßen wird oft als besondere Motivation empfunden, also eher als positiver Stress.

Aufgaben und Arbeitszeiten sind in den meisten Jobs ja fix. Wo gibt es da überhaupt Handlungsspielraum, um den Stress und das Gefühl des Ausgeliefertseins zu reduzieren?

Uwe Freund: Meine Erfahrung in ganz unterschiedliche Unternehmen und Branchen ist da anders: Die Arbeitszeiten werden immer flexibler, und gleichzeitig sind oft die Aufgaben gerade nicht genau definiert. Es werden Ziele definiert, aber nicht der Weg, auf dem sie genau zu erreichen sind. Das macht natürlich die Abgrenzung schwer und führt gerade erst zum Gefühl des Ausgeliefertseins. Und es macht es anderen leicht, jemanden auszunutzen, der sich mit Struktur und Neinsagen schwer tut. Ich empfehle hier, sich selbst eine konkrete Liste der Aufgaben zu erstellen – und auch bewusst festzule-



Uwe Freund plant seinen Tagesablauf ganz genau – und gibt Kurse, wie das geht
Foto: Astrid Schmidhuber

Uhren umstellen!

Jedes Jahr im Oktober werden die Uhren umgestellt – und zwar am letzten Wochenende des Monats. Diesmal also am Sonntag, 29. Oktober – um 3 Uhr in der Früh wandert der Zeiger eine Stunde zurück. Übrigens: Erst seit 1980 werden in der Bundesrepublik Deutschland im März die Uhren eine Stunde vor und im Oktober eine Stunde zurückgestellt. Die Einführung der Sommerzeit war eine Nachwirkung der Ölkrise. Durch die Zeitumstellung hoffte man, Strom sparen zu können: Eine Stunde mehr Tageslicht sollte eine Stunde weniger künstliches Licht aus der Steckdose bedeuten. Der Erfolg war gering – man behielt aber die Umstellung.

„Menschen müssen überlegen, was ihnen wichtig ist“
Uwe Freund über Zeitmanagement

zielt in bestimmten zeitliche Abständen neue Nachrichten anzusehen. Und zwar dann, wenn sie sich auch wirklich darauf konzentrieren können.

Viele Menschen verbringen heute in ihrer wenigen Freizeit Stunden mit Ihren Handys, sind in den sozialen Medien unterwegs und haben am Ende des Tages das Gefühl, nicht wirklich Zeit gehabt zu haben für Gespräche mit Freunden, ihrem Partner, ihren Kindern. Was raten Sie diesen Menschen?

Uwe Freund: Zu überlegen, was sie wirklich wollen und was ihnen wichtig ist. Auch dazu gibt es zum Beispiel im Seminar einen Fragebogen zu Zielen und Lebensrollen. Hier wird schnell klar, was tatsächlich für die Zufriedenheit wichtig ist, und das gibt den Teilnehmern den Anstoß, die eigenen Aktivitäten auch wieder stärker darauf hin auszurichten. Das kann dann heißen, die Zeit für elektronische Medien bewusst einzuschränken und einfach mehr soziale Kontakte und Aktivitäten zu planen. Wenn allerdings schon ein Suchtverhalten vorliegt, dann braucht es auch psychologische Hilfe.

Auch bei der Freizeitplanung gerät mancher heute in Stress. Das Angebot ist groß, alles kann man aber nicht gleichzeitig machen. Welche Strategie ist da richtig?

Uwe Freund: Das ist vor allem ein Thema der stark räumlich-bildlich geprägten. Sie gehen davon aus, dass alles sein muss, was möglich ist. Auch hier ist es wichtig zu entscheiden, was mir wirklich wichtig ist. Und dann geht's ans Ausmisten: Wenn ich nur eine einzige Sache heute machen könnte, was wäre das? Wenn ich wüsste, dass morgen die Welt untergeht – wie und mit wem würde ich diesen letzten Tag verbringen?

Glauben Sie, dass irgendwann wieder einmal eine Zeit der Langsamkeit anbrechen wird?

Uwe Freund: Vielleicht nicht Langsamkeit, aber etwas, das im Moment im Zeitmanagement immer stärker in den Fokus kommt: Achtsamkeit. Also: nicht viel und oberflächlich, sondern bewusst und wertig. Viele Unternehmen rücken schon wieder ab vom Ideal der permanenten Erreichbarkeit, weil sie oft zu oberflächlicher und nicht zielgerichteter Kommunikation führt. Es werden Rückzugsräume eingerichtet, Mitarbeiter können Noice-Cancelling-Kopfhörer bestellen, und auch mobiles Arbeiten zum Beispiel von zuhause aus wird angeboten für hochkonzentrierte Arbeiten ohne Störungen und Unterbrechungen.

Als wir telefoniert haben, um dieses Interview auszumachen, haben Sie, obwohl Sie eigentlich keine Zeit hatten, dennoch in kürzester Zeit eine Lösung gefunden, wie dieses Gespräch doch stattfinden kann.

Uwe Freund: Ich habe mich bewusst dafür entschieden: Ich hatte schon während unseres Telefonats überlegt, ob sich mein Angebot an Sie wirklich und realistisch halten lässt. Meine Seminare haben erste Priorität, da kann ich zwischendurch keine Telefonate führen. Aber ich hatte für heute einen Zeitpuffer in meiner Planung vorgesehen, den ich nicht gebraucht habe und ihn nun für unser Gespräch nutzen kann. Also: die perfekten Voraussetzungen für Spontanes – das mir auch Spaß macht.

INTERVIEW: CAROLINE WÖRMANN